

**12. Mai 2021**

## RADIOBEITRAG als Text

### **Resilienz stärken: Damit Pflegekräfte gesund bleiben**

#### **Anmoderation:**

Pflegenotstand und Corona-Pandemie: Viele Pflegefachkräfte fühlen sich erschöpft und denken ans Aufhören. Höchste Zeit für die professionell Pflegenden, sich selbst zu pflegen. Kristin Sporbeck berichtet.

Länge: 2.14 Minuten

---

**Text:** Pflegefachkräfte sind körperlich sowie psychisch stärker belastet als andere Berufsgruppen. Das kann zu Dauerstress und Überbelastung führen. Die Folge können psychosomatische Beschwerden sein und möglicherweise ein Burnout. Auf welche Warnsignale man achten sollte, weiß Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK.

#### **Birgit Lesch:**

**Wichtig ist, dass Pflegekräfte ihre eigenen Belastungsgrenzen kennen und Anzeichen für eine Überlastung nicht ignorieren. Dazu gehören Konzentrationsmangel, Denkblockaden und Gedankenkreisen, aber auch Angst, Nervosität, Gereiztheit oder depressive Gefühle. Körperliche Hinweise könnten unter anderem sein: Schweißausbrüche, Übelkeit, Schlafstörungen, aber auch häufige Rücken- oder Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder andere psychosomatische Symptome.**

**Text:** Diese Anzeichen zeigen: Innehalten und für sich selbst sorgen.  
Erstmal muss man identifizieren, was einen so stresst, so Lesch.

**Birgit Lesch:**

**Ist es das Arbeitstempo, ist es der Schichtdienst oder eher die Kombi von Familie und Beruf? Wenn die Stressoren dann dingfest gemacht sind, können die Betroffenen mit der Stationsleitung, mit dem Team oder auch der Familie nach Lösungen suchen. Führungskräfte sollten vor allem für ein wertschätzendes Miteinander sorgen und Stress und psychische Belastungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ernst nehmen. Ganz praktisch helfen langfristige Dienstpläne und verbindliche Vertretungsregelungen, die gemeinsam gestaltet werden. Außerdem können Vorgesetzte als Vorbild vorangehen und sich bemühen, gesund zu leben und ausreichend Pausen zu machen.**

**Text:** Dann heißt es, die eigene Resilienz bewusst zu stärken und das fängt schon bei den Grundbedürfnissen an.

**Birgit Lesch:**

**Zum Beispiel: Nehme ich mir denn Zeit für ein gesundes Essen, für Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf? Wichtig ist, sich trotz aller Belastungen und Zeitknappheit darum zu kümmern. Ungesunde Strategien, wie der tägliche Griff zu Bierglas oder Zigarette oder auch das abendliche Abhängen vor dem Bildschirm sollte man allerdings vermeiden. Das bringt nur kurzfristig Erleichterung. Und auf jeden Fall Hilfe holen: beim Team, bei den Vorgesetzten, in der Familie oder bei Freunden.**